Как уберечь детей от компьютерной зависимости, от онлайн игр

На сегодняшний день компьютерная зависимость у детей, особенно [игровая зависимость](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/psikhologicheskaya-pomoshh-pri-zavisimostyakh-cheloveka-alkogolizm-narkomaniya-igromaniya-internet-pereedanie-trudogolizm/igrovaya-zavisimost-ot-azartnykh-kompyuternykh-igr-lechenie/), а также, [от социальных сетей](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/obshhenie-i-kommunikacii/vred-i-zavisimost-ot-socialnykh-setejj-dlya-znakomstv-i-obshheniya/), зависимость от онлайн игр, и Интернета в целом, становится настоящей эпидемией, да что там — пандемией, заражающей все большее количество так называемых «домашних детей», и превращая их в [зомби](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/psychoanaliz/kiberneticheskijj-organizm-lyudi-kiborgi-zombi-chelovek-robot/).  
Отчего формируется компьютерная зависимость у детей, перерастающая в еще более опасную зависимость — от онлайн игр? …Совершенно верно — от большого числа повторений и длительного «зависания» ребенка в компьютере и в сети.

А отчего дети долго «торчат» у компьютера и часами играют в игры, в том числе, и в чрезвычайно вредные онлайн игры?

Правильно — оттого, что им позволяют это делать родители.

А почему родители позволяют детям сидеть в интернет - сети и играть в игры? Нет, необязательно потому что они плохие и не любящие родители, и им наплевать на психическое развитие своего чада — лишь бы не мешал…

Возможно, потому что родители через, чур, заняты своей жизнью и бытом; возможно, потому что они не знают насколько опасно для детской психики воздействие компьютера и интернет игр; возможно, потому что родители не понимают и не осознают, насколько важно для развития полноценного ребенка РЕАЛЬНОЕ общение с родителями и со сверстниками; а возможно, потому что родители совершенно не знают внутреннюю жизнь своего ребенка: его переживания, его интересы и мечты, его потребности и желания…Так или иначе, но никто не умаляет права и большую ответственность родителей за [правильное воспитание](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/roditelyam/kak-pravilno-vospitat-vyrastit-rebenka-schastlivym/) своих детей, за то, каким вырастит из ребенка взрослый человек, какая это будет личность. Компьютерная, игровая зависимость еще мало изучена, но она имеет все сходства с другими видами [зависимостей человека](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/category/psikhologicheskaya-pomoshh-pri-zavisimostyakh-cheloveka-alkogolizm-narkomaniya-igromaniya-internet-pereedanie-trudogolizm/) — в данном случае, психологической зависимости.

Кроме того, что *компьютерная зависимость у ребенка* формируется как «плохая привычка», т.е. за счет многократных и длительный повторений, т.е. частых и долгих игр и заседаний в сети, но главное, что игровая зависимость, особенно от онлайн игр, формируется от иллюзорного, виртуального удовлетворения своих базовых, подсознательных потребностей и желаний.

А именно — потребность общения, самораскрытия, самоактуализации, поднятия самооценки, закрепления  [Я-позиции](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/psychologiya/zhiznennye-pozicii-cheloveka/), самоутверждения, самоидентификации…и т.д. и т.п.

Т.е. все то, что должно удовлетворятся у ребенка в реальных условиях, посредством общения и взаимодействия с родителями (в первую очередь с родителями) и со сверстниками, начинает иллюзорно удовлетворятся в компьютере, в онлайн играх и социальных сетях…

В итоге, в восприятии ребенка происходит сбой, смешение реального и виртуального мира. Он может реальный мир воспринимать так же, как вымышленный, игровой мир, и вести себя в соответствии с законами игры — например, думать, что у него несколько жизней.

Человеческий мозг — это всего лишь орган, очень сложный и малоизученный, но орган. А психика, или душа человека — это, условно говоря, программное обеспечение, которое обеспечивает обработку нашего восприятия действительности, отражает реальность и регулирует наше мышление, эмоции и поведение.

В процессе развития и воспитания мозг ребенка воспринимает различную информацию посредством органов чувств, а психика перерабатывает ее. И если мозгу давать постоянно вымышленную информацию, то психологически человек будет воспринимать ее как реальную, настоящую.

Задача родителей и заключается, не только в кормлении и одевании ребенка, но и в правильном [«программировании»](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/psychoanaliz/scenarijj-zhizni-i-sudby-cheloveka-izmenenie/) детской психики.

Чтобы уберечь своего ребенка от компьютерной, игровой зависимости, родителям нужно:

* Во-первых, самим подолгу не зависать в Интернете…, а если сами зависимы от игр — это Ваш выбор, но чтобы ребенок этого не видел;
* Во-вторых, обеспечить [контроль](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/semya-i-deti/roditelskie-nakazaniya-i-pooshhreniya/)  за деятельностью ребенка, особенно за количеством проведенного времени у компьютера (планшета, смартфона, игровой приставки) за играми, или другими развлечениями, включая соцсети (не более 1-го часа подряд, и не более 3-х часов в день)
* В третьих, нужно как можно больше уделять времени на общение и взаимодействие с ребенком, особенно родителю того же пола (совместное времяпрепровождение: нормальные игры — уличные, спортивные, настольные; совместные просмотры фильмов, телепередач, чтение книг и др. печатных изданий с последующим обсуждением сюжета; проявлять неподдельный интерес и внимание к проблемам, потребностям и желаниям ребенка (и не с родительским менторством и критикой, а с уважением к растущей личности)…
* В четвертых, осторожно, ненавязчиво выяснить скрытые интересы ребенка, его переживания, узнать по возможности мечты. Для этого нужно посмотреть в какие игры он играет дома, в какие игры играет у друзей, узнать какие книги читает, какие фильмы смотрит, какую музыку слушает — чем вообще интересуется… Очень много дают информации детские и подростковые странички в социальных сетях. НО, ни в коем случае не врываться в личное пространство ребенка, не давить на него, и тем более, не взламывать его соцсети и телефон. Все делать мягко и ненавязчиво, а главное, искренне…с любовью…
* И в пятых, определить психофизиологические особенности ребенка: его [темперамент](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/psychologiya/tipy-temperamenta-cheloveka/), характер, эмоциональность…; посмотреть, не слишком ли замкнут, закрыт, необщителен — постараться ненавязчиво выяснить причину; узнать об его взаимоотношениях в группе (в классе, во дворе…) — какова его групповая роль; обратить внимание на отношение Вашего ребенка с младшими детьми, с домашними животными, с природой; если ребенок занимается творчеством: [рисует](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/roditelyam/risunochnye-testy-dlya-detejj-i-vzroslykh/), лепит, конструирует, сочиняет — то неподдельно заинтересованно обсудить его творения…  
  И главное, никакой лжи, двойных стандартов и противоречивости [в воспитании](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/semya-i-deti/13/)…

Если Вы наблюдаете, что Ваш ребенок стал зависимым от компьютера, интернета и игр, т.е. часами сидит у монитора или за смартфоном, мало гуляет и общается со сверстниками в реальности, у него мало друзей, стал скрытен и нелюдим, не секретничает с Вами, ухудшилась успеваемость в школе, злиться если его отрывают от компьютера, не слышит Вас когда находится в игре (не может оторваться)…и другое подозрительное поведение и реакции…

То, первое что Вам нужно знать — это ни в коем случае не давить на ребенка и не делать резких поступков: отключил интернет, сломал компьютер, силой вытащил из игры, и т.п.

Игровая зависимость у ребенка появилась не сразу, и поэтому резко что-то менять чревато защитной реакцией, в том числе, агрессией и самоагрессией…

Вам придется набраться терпения, и постепенно менять зависимое поведение Вашего ребенка…находя для его занятости и удовлетворения внутренних потребностей новые темы. И главное, придется выстраивать с ребенком обновленные [детско-родительские отношения](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/semya-i-deti/semya-i-deti-detsko-roditelskie-otnosheniya-disgarmonichnoe-vospitanie/).